

# *De la Cobertura al Cuidado de su Salud*



## **Seminario web para colaboradores**

Septiembre 12, 2018, 2pm ET

Oficina de Salud para las Minorías de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid

### **Para audio:**

Marque: +1 646 876 9923 o +1 669 900 6833

Código de acceso para participantes: 796 441 972

La clave para acceder al audio se mostrará en la pantalla cuando ingrese



# Logística

- Las líneas de audio han sido silenciadas para evitar interferencias y ruidos de fondo.
- Puede hacer preguntas al presentador en cualquier momento durante el evento utilizando la función de preguntas. Las preguntas serán contestadas al finalizar la presentación.
- Si tiene problemas técnicos, use la función de preguntas.

## **Para acceder al audio:**

Llame al 1 (646) 876-9923

Código de acceso para participantes: 796 441 972

La clave para acceder al audio se mostrará en la pantalla cuando ingrese

# Logística (cont.)



**Preguntas/Comentarios:** Para hacer preguntas o compartir comentarios, por favor utilice la ventanilla para conversar en el lado derecho de su pantalla. Las preguntas serán contestadas durante la sesión de Preguntas y Respuestas al final de la presentación



**Subtítulos:** Acceda a la transcripción en vivo del evento a través del siguiente enlace:

<https://www.captionedtext.com/client/event.aspx?EventID=3757411&CustomerID=321>



**Asistencia Técnica:** Si tiene dificultades técnicas, por favor contacte a ZOOM al + **1 888 779 9666 Extensión 2**

# Agenda

- Bienvenida y logística
- Visión general de CMS OMH
- Paso 1, Dele Prioridad a Su Salud: Prevención
- Guía Hacia la Salud de Conducta
- Cómo participar en la iniciativa
- Preguntas y Respuestas

# Presentadores



**Ana Saraí Peña**

*Moderador [Contratista para la]* Oficina de Salud para las Minorías de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid



**Loida Tamayo**

*Científico de investigación social y líder de datos de salud rural para la* Oficina de Salud para las Minorías de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid



**Raquel García-Pertusa**

*[Contratista para la]* Oficina de Salud para las Minorías de los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid

*De la cobertura al  
cuidado de su salud (C2C)*

# Oficinas de las minorías dentro de HHS



# De la cobertura al cuidado de su salud (C2C)

## ¿Qué es C2C?

C2C ayuda a las personas con su cobertura médica para que entiendan sus beneficios y se conecten con los servicios de atención primaria y los servicios preventivos y puedan vivir una vida larga y sana.



# Recursos de C2C

- Guía para un mejor cuidado y una vida más saludable
- 5 Maneras de aprovechar su cobertura médica
- Guía Hacia la Salud de Conducta
- Controle los gastos de su salud
- Guía para el proceso de inscripción
- Recursos de Prevención
- Kit de materiales para colaboradores y presentación para la comunidad

[go.cms.gov/c2c](http://go.cms.gov/c2c)



# Página web de C2C

## go.cms.gov/c2c

## De la cobertura al cuidado de su salud

CMS Equity Plan for Medicare

De la cobertura al cuidado de su salud

(C2C) Recursos para los consumidores

Recursos preventivos

5 maneras de aprovechar su cobertura

Guía para un mejor cuidado

(C2C) Recursos para colaboradores

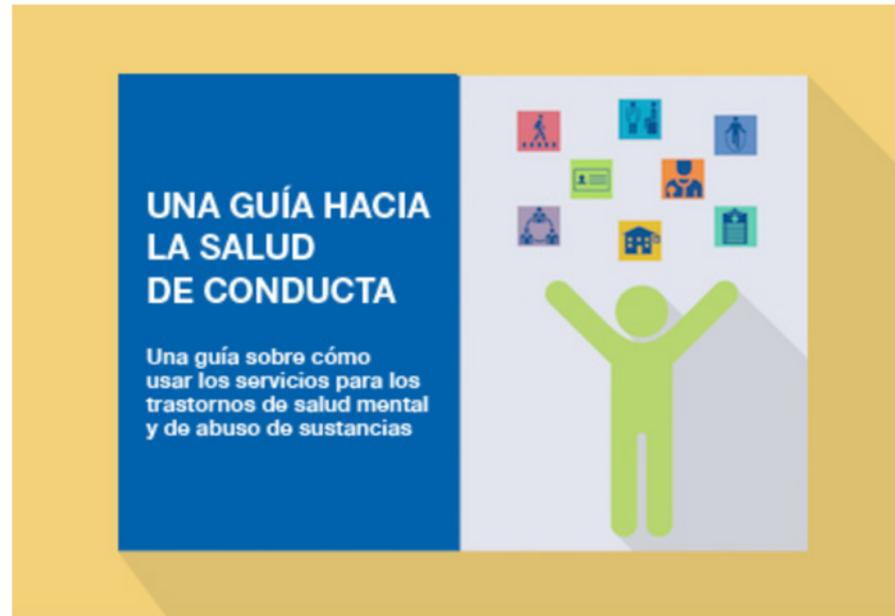
Participe en De la cobertura al cuidado de su salud

Connected Care: The Chronic Care Management Resource

Rural Health

Advancing Health Equity R & D

Health Observances



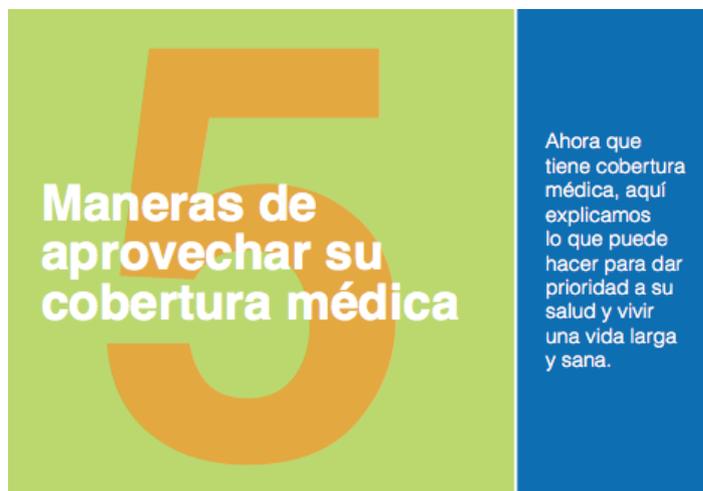
Spotlight

## Una Guía Hacia la Salud de Conducta

Este nuevo recurso se enfoca en la salud de conducta como una guía complementaria de la *Guía para un mejor cuidado y una vida más saludable* para ofrecerle información importante sobre servicios de salud mental y trastornos por abuso de sustancias, encontrar un proveedor de salud de conducta, definir términos de salud de conducta, recibir servicios y dar seguimiento al cuidado de su salud.

[Descargue la Guía](#)

# 5 Maneras de aprovechar su cobertura médica



- 1 Confirme su cobertura médica**
  - Asegúrese de haber finalizado su inscripción. Comuníquese con su seguro médico y/o con su oficina estatal de Medicaid.
  - Pague su prima, si tiene una, para poder utilizar su cobertura médica cuando la necesite.
- 2 Sepa dónde ir por respuestas**
  - Comuníquese con su seguro médico y averigüe qué servicios están cubiertos y cuáles tendrá que pagar.
  - Consulte la *Guía para un mejor cuidado* para aprender sobre los términos clave de los seguros médicos.
- 3 Busque un médico**
  - Seleccione un profesional de la salud que pertenezca a su red y que le haga las pruebas de salud necesarias.
  - Recuerde que usted podría pagar más si visita a un médico que está fuera de su red.
- 4 Haga una cita**
  - Confirme que su médico acepte su cobertura.
  - Hable con su médico acerca de los servicios preventivos.
  - Pregunte sobre sus preocupaciones y lo que puede hacer para mantenerse sano.
- 5 Tramite sus recetas médicas**
  - Tramite cualquier receta que necesite.
  - Algunos medicamentos cuestan más que otros. Pregunte antes cuánto cuestan y si hay una opción más económica.

Para obtener más información sobre *De la cobertura al cuidado de su salud*, visite [go.cms.gov/c2c](http://go.cms.gov/c2c)

Producto de CMS No. 11968-S  
Marzo de 2016

- Este recurso es una guía de referencia rápida sobre cómo aprovechar su cobertura de salud.
- Disponible en árabe, ruso, chino, inglés, criollo haitiano, vietnamita y coreano.

# Cómo aprovechar su cobertura de salud

Nuevo video animado *“Cómo aprovechar su cobertura de salud”*  
*Todos los videos están disponibles en inglés y español*



## Videos:

- Confirme su cobertura
- Sepa a dónde ir por respuestas
- Busque un médico
- Haga una cita
- Trámite sus recetas médicas

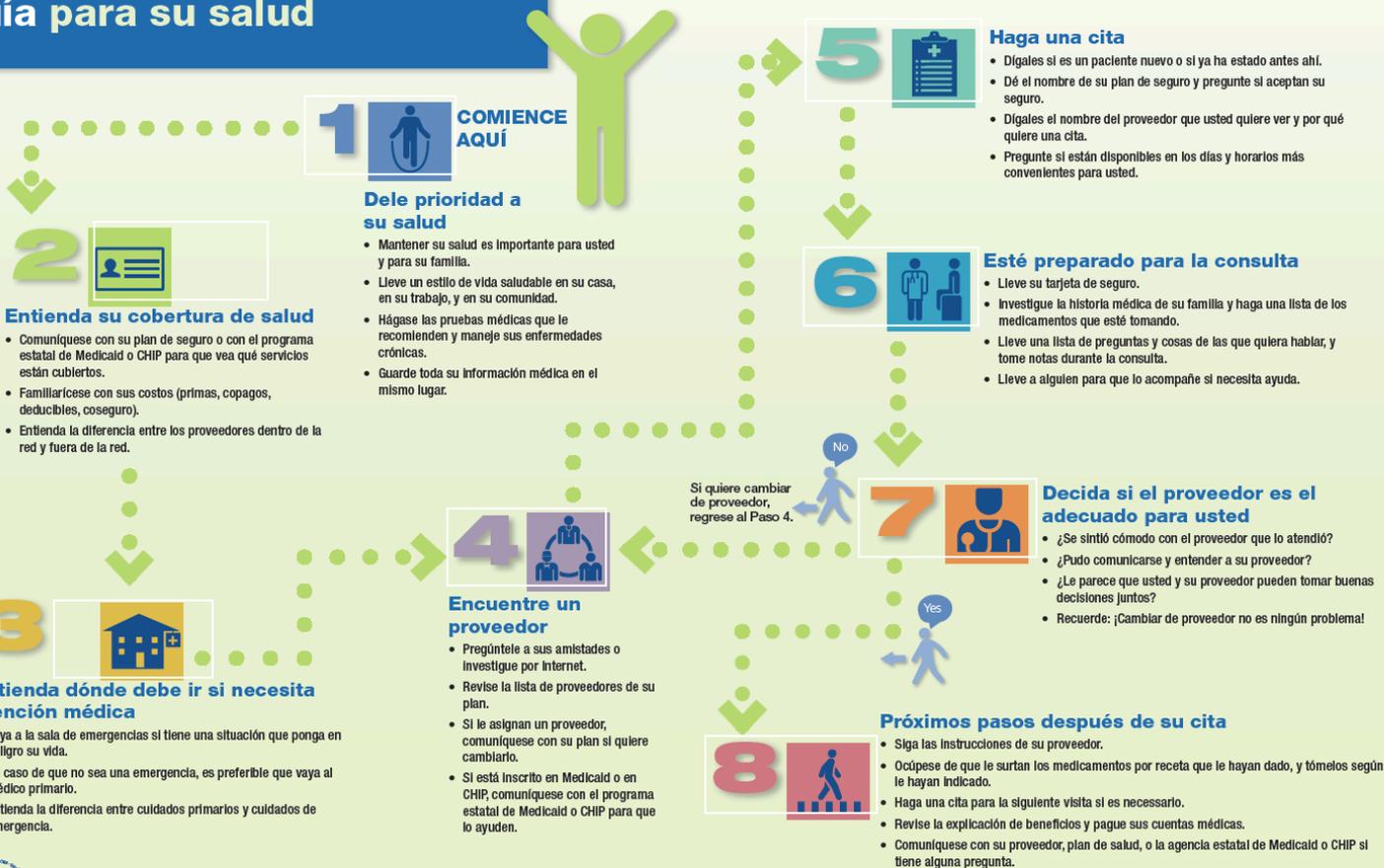
# Guía para un mejor cuidado y una vida más saludable

- Explica qué es la cobertura de salud y cómo usarla para obtener atención primaria y servicios preventivos
- Poster/Afiche
- Herramientas para el consumidor:
  - Tarjeta de seguro
  - Cuidado Primario vs. Cuidado de Emergencia
  - Explicación de beneficios
- Folletos de los 8 pasos
- Disponible en 8 idiomas
- Versión tribal
- Versión personalizable



# Guía para un mejor cuidado y una vida más saludable

## Guía para su salud



# Paso 1, Dele Prioridad a Su Salud: Prevención

# Paso 1: Dele prioridad a su salud



- Mantenerse saludable es importante para usted y su familia.
- Mantenga un estilo de vida saludable.
- Obtenga exámenes de salud recomendados y controle sus condiciones crónicas. Muchas evaluaciones están disponibles **sin costo** compartido.
- Mantenga toda su información de salud en un sólo lugar.

Paso 1

2

3

4

5

6

7

8

# Dele prioridad a su salud: Actividad física

- La actividad física aumenta sus posibilidades de vivir una vida más larga y sana.
- ¡No es todo o nada! ¡Incluso 10 minutos de actividad son mejor que nada!

## Recursos:

- Manténgase activo  
<http://www.health.gov/paguidelines/guidelines>
- Información Básica Sobre la Actividad Física  
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm>

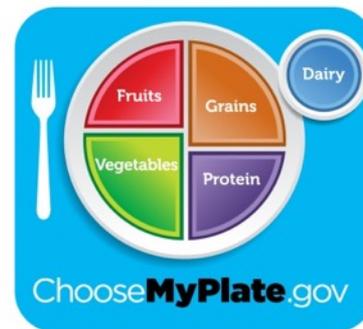


# Dele prioridad a su salud: Aliméntese sanamente

- Una dieta saludable puede ayudarlo a protegerse de las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.
- Haga pequeños cambios en sus hábitos alimenticios para hacer una gran diferencia en su salud.

## Recursos:

- Mi Plato  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)



# Dele prioridad a su salud: Relájese

- La prevención y el control del estrés pueden ayudar a reducir el riesgo de problemas de salud como enfermedades del corazón, presión arterial alta y depresión.
- Estar preparado y en control de su situación lo ayudará a sentirse menos estresado.

## Recursos:

- <https://healthfinder.gov/espanol/>
- <https://espanol.mentalhealth.gov/>



myhealthfinder  
Find out which preventive services you need this year.

I want information for:  
Make a selection

Sex  
Male Female

Age  years

Get Started ▶

# Dele prioridad a su salud: Tome un rol activo en su salud

- Tomar un rol activo en su salud puede ayudarlo a tener una vida más saludable para usted y su familia.
- Mantenga un registro de la información de salud.
- Haga preguntas.

## Recursos:

- Seguimiento en Línea  
<https://supertracker.usda.gov/>
- Mi Información de Antecedentes Familiares  
<https://familyhistory.hhs.gov>
- Mi Record de Medicamentos  
<http://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/ucm079489.htm>

Be an Active Member of Your Health Care Team

### My Medicine Record

Name (Last, First, Middle Initial): \_\_\_\_\_

	What I'm Using Rx – Brand & generic name, OTC – Name & active ingredients	What It Looks Like Color, shape, size, markings, etc.	How Much	How to Use / When to Use
— Enter ALL prescription (Rx) medicine (include samples), over-the-counter (OTC) medicine, vitamins, and supplements.				
Ex:	XXXXXXXXXXXX	20 mg pill; small, white, round	40 mg; use two 20 mg pills	Take orally, 2 times a day, at 8:00 am & 8:00 pm
1				
2				
3				

# Dele Prioridad A Su Salud

**1** Tómese el tiempo para realizar alguna actividad física, comer sano, relajarse y dormir.

 <p><b>EJERCICIO</b> 10 minutos al día le podrían ayudar a aumentar sus posibilidades de vivir una vida más larga y saludable. <a href="http://fitness.gov">fitness.gov</a></p>	 <p><b>DIETA</b> Una dieta saludable le puede ayudar a protegerse contra la enfermedad del corazón y algunos tipos de cáncer. <a href="http://myplate.gov">myplate.gov</a></p>
 <p><b>RELAJARSE</b> Prevenga y controle el estrés para reducir su riesgo de problemas serios de salud como la presión arterial alta o la depresión. <a href="http://espanol.mentalhealth.gov">espanol.mentalhealth.gov</a></p>	 <p><b>DORMIR</b> Haga pequeños cambios a su rutina diaria para ayudarlo a obtener las horas de sueño que necesita. <a href="http://go.usa.gov/3wcyf">go.usa.gov/3wcyf</a></p>

**2** Obtenga los servicios preventivos adecuados para usted.

 Hable con su proveedor sobre cuáles servicios son los adecuados para usted.  
[cdc.gov/prevention/](http://cdc.gov/prevention/)

 La salud mental y emocional son importantes. Obtenga tratamiento y servicios de prevención para la salud conductual.  
[findtreatment.samhsa.gov/](http://findtreatment.samhsa.gov/)

Aproveche estos y otros servicios disponibles para usted sin costo alguno con la mayoría de los planes de salud.

<p>Vacunas Prueba de presión arterial</p> 	<p>Prueba de osteodensidad Prueba de diabetes Asesoramiento sobre la alimentación</p> 	<p>Pruebas y asesoramiento sobre alcoholismo Asesoramiento sobre el tabaco</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

También existen servicios disponibles para mujeres, niños y adultos mayores. Para más información sobre los servicios de prevención gratuitos visite [go.cms.gov/c2c](http://go.cms.gov/c2c).

**3** Tome un rol activo en el cuidado de su salud.

 Pregúntele a su proveedor.  
[www.hhs.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/index.html](http://www.hhs.gov/patients-consumers/patient-involvement/ask-your-doctor/index.html)

Hable con su familia y amigos sobre cómo mantenerse saludable — ¡puede ser un poco difícil pero es importante!  
[go.usa.gov/3tFRW](http://go.usa.gov/3tFRW)

**4** Mantenga un registro de información sobre su salud.

 Mantenga una lista del historial de salud de su familia. Llévela con usted cuando visita a su proveedor.  
[familyhistory.hhs.gov](http://familyhistory.hhs.gov)

Mantenga una lista de sus medicinas y muéstrselas a su proveedor.  
[fda.gov/drugs/resourcesforyou/default.htm](http://fda.gov/drugs/resourcesforyou/default.htm)

# Poster/Afiche

1. Tómese el tiempo para realizar alguna actividad física, comer sano, relajarse y dormir.
2. Obtenga los servicios preventivos adecuados para usted.
3. Tome un rol activo en el cuidado de su salud.
4. Mantenga un registro de información sobre su salud.



# Servicios preventivos

- La mayoría de los planes de salud deben cubrir un conjunto de servicios preventivos sin costo para usted.
- Esto incluye vacunas e inmunizaciones, como la vacuna contra la gripe.
- También incluye visitas de bienestar, exámenes de presión arterial y exámenes de depresión.



## Dele Prioridad A Su Salud

¡Obtenga los servicios preventivos adecuados para usted!  
Aproveche estos y otros servicios disponibles sin costo alguno con la mayoría de los planes de salud para adultos.



### CONSEJOS

La mayoría de los servicios preventivos están cubiertos sin costo alguno. Sin embargo, si usted recibe servicios adicionales tal vez tendrá que pagar. Pregunte en la oficina de su proveedor o a su plan que le expliquen cualquier costo.



Para recursos adicionales y una lista completa de los servicios de prevención sin costo alguno y cubiertos por la mayoría de los planes de salud, visite [go.cms.gov/c2c](http://go.cms.gov/c2c).

# Folletos de servicios preventivos

DE LA COBERTURA AL CUIDADO DE SU SALUD >>> PREVENCIÓN

**HOMBRES**

## Dele Prioridad A Su Salud

¡Obtenga los servicios preventivos adecuados para usted!  
Aproveche estos y otros servicios disponibles para usted sin costo alguno con la mayoría de los planes de salud.

**CONSEJOS**

La mayoría de los servicios preventivos están cubiertos sin costo alguno. Sin embargo, si usted recibe servicios adicionales tal vez tendrá que pagar. Pregunte en la oficina de su proveedor o a su plan que le expliquen cualquier costo.

Para recursos adicionales y una lista completa de los servicios de prevención sin costo alguno y cubiertos por la mayoría de los planes de salud, visite [go.cms.gov/c2c](http://go.cms.gov/c2c).

Producto de CMS No. 11945-5  
Febrero de 2018

DE LA COBERTURA AL CUIDADO DE SU SALUD >>> PREVENCIÓN

**ADULTOS**

## Dele Prioridad A Su Salud

¡Obtenga los servicios preventivos adecuados para usted!  
Aproveche estos y otros servicios disponibles sin costo alguno con la mayoría de los planes de salud para adultos.

**CONSEJOS**

La mayoría de los servicios preventivos están cubiertos sin costo alguno. Sin embargo, si usted recibe servicios adicionales tal vez tendrá que pagar. Pregunte en la oficina de su proveedor o a su plan que le expliquen cualquier costo.

Para recursos adicionales y una lista completa de los servicios de prevención sin costo alguno y cubiertos por la mayoría de los planes de salud, visite [go.cms.gov/c2c](http://go.cms.gov/c2c).

Producto de CMS No. 11943-5  
Febrero de 2018

DE LA COBERTURA AL CUIDADO DE SU SALUD >>> PREVENCIÓN

**MUJERES**

## Dele Prioridad A Su Salud

¡Obtenga los servicios preventivos adecuados para usted!  
Aproveche estos y otros servicios disponibles para usted sin costo alguno con la mayoría de los planes de salud.

**CONSEJOS**

La mayoría de los servicios preventivos están cubiertos sin costo alguno. Sin embargo, si usted recibe servicios adicionales tal vez tendrá que pagar. Pregunte en la oficina de su proveedor o a su plan que le expliquen cualquier costo.

Para recursos adicionales y una lista completa de los servicios de prevención sin costo alguno y cubiertos por la mayoría de los planes de salud, visite [go.cms.gov/c2c](http://go.cms.gov/c2c).

Producto de CMS No. 11945-5  
Febrero de 2018

# Folletos de servicios preventivos

DE LA COBERTURA AL CUIDADO DE SU SALUD >>> PREVENCIÓN

BERBÉS

## Dele Prioridad A Su Salud

¡Obtenga los servicios preventivos adecuados para usted!  
Aproveche estos y otros servicios disponibles para usted sin costo alguno con la mayoría de los planes de salud.



**CONSEJOS**  
La mayoría de los servicios preventivos están cubiertos sin costo alguno. Sin embargo, si usted recibe servicios adicionales tal vez tendrá que pagar. Pregunte en la oficina de su proveedor o a su plan que le expliquen cualquier costo.

Para recursos adicionales y una lista completa de los servicios de prevención sin costo alguno y cubiertos por la mayoría de los planes de salud, visite [go.cms.gov/c](http://go.cms.gov/c)  
Producto de CMS No. 1199  
Febrero de 2018

DE LA COBERTURA AL CUIDADO DE SU SALUD >>> PREVENCIÓN

NIÑOS

## Dele Prioridad A Su Salud

¡Obtenga los servicios preventivos adecuados para usted!  
Aproveche estos y otros servicios disponibles para usted sin costo alguno con la mayoría de los planes de salud.



**CONSEJOS**  
La mayoría de los servicios preventivos están cubiertos sin costo alguno. Sin embargo, si usted recibe servicios adicionales tal vez tendrá que pagar. Pregunte en la oficina de su proveedor o a su plan que le expliquen cualquier costo.

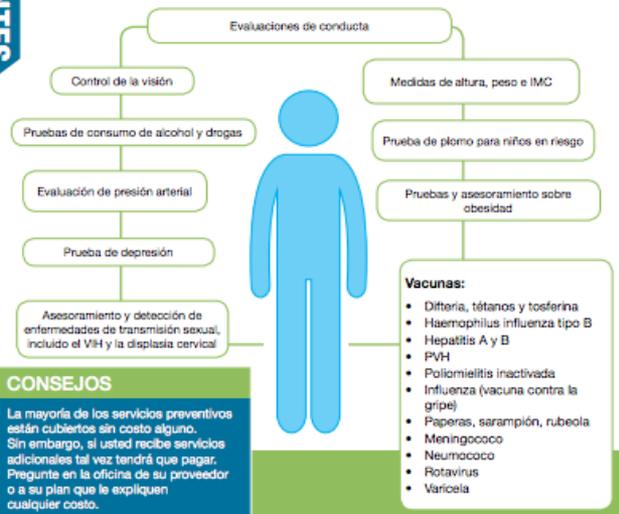
Para recursos adicionales y una lista completa de los servicios de prevención sin costo alguno y cubiertos por la mayoría de los planes de salud, visite [go.cms.gov/c](http://go.cms.gov/c)  
Producto de CMS No. 11946-5  
Febrero de 2018

DE LA COBERTURA AL CUIDADO DE SU SALUD >>> PREVENCIÓN

ADOLESCENTES

## Dele Prioridad A Su Salud

¡Obtenga los servicios preventivos adecuados para usted!  
Aproveche estos y otros servicios disponibles para usted sin costo alguno con la mayoría de los planes de salud.



**CONSEJOS**  
La mayoría de los servicios preventivos están cubiertos sin costo alguno. Sin embargo, si usted recibe servicios adicionales tal vez tendrá que pagar. Pregunte en la oficina de su proveedor o a su plan que le expliquen cualquier costo.

Para recursos adicionales y una lista completa de los servicios de prevención sin costo alguno y cubiertos por la mayoría de los planes de salud, visite [go.cms.gov/c](http://go.cms.gov/c)  
Producto de CMS No. 11967-5  
Febrero de 2018

# Tarjetas para rellenar

DE LA COBERTURA AL CUIDADO DE SU SALUD >>> Prevención

## Dele prioridad a su salud



1. Tómese el tiempo para realizar alguna actividad física, comer sano, relajarse y dormir.
2. ¡Obtenga los servicios preventivos adecuados para usted!
3. Tome un rol activo en el cuidado de su salud.
4. Mantenga un registro de información sobre su salud.

Para más recursos e información sobre los servicios preventivos gratuitos, visite [go.cms.gov/C2C](http://go.cms.gov/C2C).

Financiado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

CMS No. de Producto 11048-S  
Revisado septiembre de 2018

¿Tiene preguntas sobre su cobertura de salud?

### ¡CONTÁCTENOS!

Organización: \_\_\_\_\_  
 Sitio web: \_\_\_\_\_  
 Teléfono: \_\_\_\_\_  
 Dirección de correo electrónico: \_\_\_\_\_  
 Persona de contacto: \_\_\_\_\_

Recuerde actualizar su información personal en Calidad/Verdad.gov (o en su Interambios estatal). Esto incluye su dirección, información de contacto, el tamaño de su familia y los ingresos del hogar.

¡Gracias por tomar el tiempo para darle prioridad a su salud!

Tarjeta de  
Contacto

Hoy, \_\_\_\_\_ me hicieron pruebas de detección preventivas.  
 Me hicieron pruebas para detectar: \_\_\_\_\_  
 MI resultado fue: \_\_\_\_\_  
 El resultado significa: \_\_\_\_\_  
 Debo hacer un seguimiento de los resultados:   
 Debo programar una cita en relación con los resultados:   
 Mi próxima prueba de detección será: \_\_\_\_\_

Si tiene preguntas sobre su salud o sobre el resultado de alguno de los servicios que recibió, llame a su proveedor de atención primaria.

Tarjeta de  
Resultados

¡Gracias por tomarse el tiempo para darle prioridad a su salud!

### RECORDATORIO DE CITA

\_\_\_\_\_ tiene una cita programada con  
 \_\_\_\_\_ el día \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_ am/pm.  
 Debe preguntar por \_\_\_\_\_  
 Dirección del consultorio: \_\_\_\_\_  
 Número de teléfono del consultorio: \_\_\_\_\_

Importante: Si no puede acudir a su cita, asegúrese de comunicarse con el consultorio de su médico. Avise con mucha anticipación, ya que podría haber un cargo por cancelación.

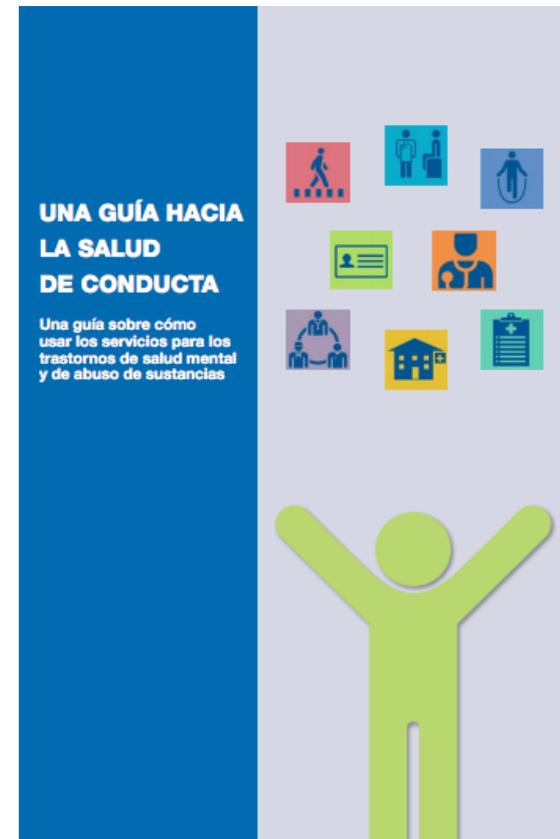
Recuerde... su médico desea verlo, incluso cuando se siente bien. Pida una cita para hacerse un chequeo y conversar con su médico sobre los servicios preventivos GRATUITOS adecuados para usted.

Tarjeta de  
Recordatorio  
de Cita

# Guía Hacia la Salud de Conducta

# Guía Hacia la Salud de Conducta

- Use esta guía con la *Guía para un mejor cuidado y una vida más saludable* para aprender cómo usar su cobertura y mejorar su salud física y mental.
- Esta guía se suma a los 8 pasos y proporciona información sobre la salud conductual.



# Paso 1: Comprenda su salud conductual

## Puntos Clave Para Consumidores

- La salud conductual es una parte clave de la salud en general de una persona e incluye: trastornos mentales, trastornos por consumo de sustancias, trastornos concurrentes y trastornos coexistentes.
- Las condiciones de salud conductual son comunes.
- La atención de la salud conductual por lo general comienza con una evaluación e incluye servicios y apoyo de tratamiento y recuperación.



## Preguntas Clave Para Consumidores

- ¿Se ha hecho una prueba de salud conductual recientemente? ¿Ha tenido alguna señal de advertencia por la que deba hablar con un médico?



# Paso 2: Aprenda sobre su cobertura

## Puntos Clave Para Consumidores

- La mayoría de los planes de salud deben cubrir ciertos beneficios de salud. Esto incluye servicios de salud mental y uso de sustancias como:
  - Acceso a proveedores de salud conductual
  - Tratamientos como psicoterapia, consejería y medicamentos
  - Servicios para pacientes internados, como un hospital o visita a la sala de emergencias
  - Condiciones preexistentes
  - Servicios preventivos, como pruebas de alcoholismo y depresión
- "Paridad" = reglas similares para la cobertura de servicios de salud mental y trastorno por uso de sustancias en relación con la salud física.

NOMBRE DE LA COMPAÑÍA DE SEGUROS	
Tipo de plan <b>4</b>	Nombre del Socio: Juan Torres <b>1</b> Número de Socio: XXX-XX-XXX <b>2</b>
Fecha de entrada en vigor	Número de Grupo: XXXXX-XXX <b>3</b>
Grupo de Recetas # XXXXX:	Copago PCP \$15.00 <b>5</b> Copago de Especialista: \$25.00 Copago de Sala de Emergencia: \$75.00
Copago de Recetas Médicas \$15.00 Genéricos <b>7</b> \$15.00 De Marca	Servicio de Socio: 800-XXX-XXXX <b>6</b>

## Preguntas Clave Para Consumidores

- ¿Tiene tarjeta de seguro? ¿Puede encontrar su copago? ¿Sabe dónde obtener más información sobre lo que cubre su cobertura de salud para la salud conductual?

Paso 1

2

3

4

5

6

7

8

# Paso 3: Dónde acudir para obtener ayuda y tratamiento

## Puntos Clave Para Consumidores

- Los proveedores de atención primaria pueden ofrecer exámenes recomendados o referidos.
- Los proveedores de salud conductual están capacitados para trabajar con personas que experimentan trastornos mentales y por uso de sustancias. Ellos trabajan en hospitales, clínicas comunitarias de salud mental, centros de tratamiento de uso de sustancias, clínicas de atención primaria, centros de salud escolares, centros de orientación universitaria y centros privados.
- Los departamentos de emergencia son para una crisis como una emergencia o una situación que pone en peligro la vida.



## Preguntas Clave Para Consumidores

- ¿Sabe cuáles serían sus costos diferentes si fuera a la oficina de un proveedor comparado con si fuera al Departamento de Emergencia? ¿Sabe cuál es la diferencia?



# Paso 4: Encuentre un proveedor de salud conductual

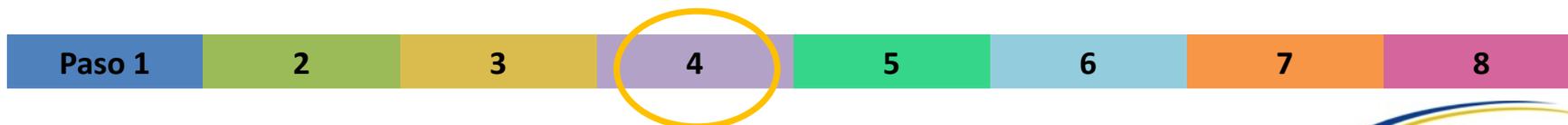
## Puntos Clave Para Consumidores

- Existen diferentes tipos de proveedores de salud conductual.
- Pida ayuda a su proveedor de atención primaria para decidir entre tipos: psiquiatras, psicólogos clínicos, trabajadores sociales, consejeros y más.
- Una red es un sistema de instalaciones y proveedores con los que su seguro de salud tiene un acuerdo para proporcionarle servicios de atención médica.



## Preguntas Clave Para Consumidores

- ¿Tiene un proveedor de atención primaria? ¿Qué tal un proveedor de salud conductual? ¿Dónde puede encontrar el directorio de su plan de salud?



# Paso 5: Haga una cita con un proveedor de salud conductual

## Puntos Clave Para Consumidores

- Confirme que el proveedor acepta su seguro y averigüe cuál será el costo.
- Verifique qué condiciones mentales y de uso de sustancias trata el proveedor o describa lo que ha estado experimentando para asegurarse de que ofrecen la ayuda adecuada.
- Informe a la oficina si tiene movilidad limitada, necesita un intérprete u otra asistencia para su cita.

Haz una  
cita médica



## Preguntas Clave Para Consumidores

- ¿Guardó la información de la cita? ¿Sabe cómo llegar a la oficina del proveedor?



# Paso 6: Prepárese para su cita

## Puntos Clave Para Consumidores

- Sepa qué llevar a su cita: tarjeta de seguro, identificación con foto, pago y una lista de cualquier historial de salud, alergias o medicamentos actuales.
- Escriba cualquier pregunta que tenga para su proveedor.
- Haga una lista de los síntomas que ha estado experimentando, cuánto tiempo los ha tenido y cómo afectan su vida.



## Preguntas Clave Para Consumidores

- ¿Actualmente toma algún medicamento? ¿Tiene una lista? ¿Se sentiría más cómodo si un familiar o amigo lo acompañara?



# Paso 7: Decida si el proveedor de salud conductual es adecuado para usted

## Puntos Clave Para Consumidores

- Debe sentir que puede trabajar, confiar y sentirse cómodo hablando con su proveedor de salud conductual.
- También es importante compartir al tomar decisiones sobre su tratamiento. Asegúrese de que se siente cómodo con el tratamiento y que el plan se adapta a sus necesidades. Hable sobre cualquier inquietud y pregunta que pueda tener.
- Confiar y trabajar con su proveedor lo ayudará a sentirse y mantenerse mejor. La confianza se construye a lo largo del tiempo mediante citas frecuentes y comunicación abierta.



## Preguntas Clave Para Consumidores

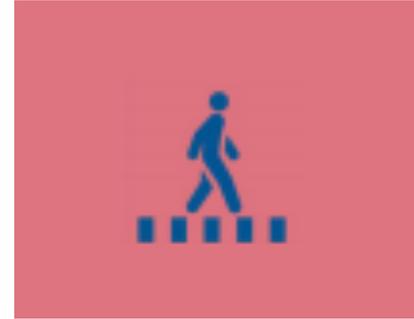
- ¿Se sintió respetado y escuchado? ¿Fueron atendidas sus necesidades? ¿Es este proveedor alguien con quien volverá y trabajará con el tiempo?



# Paso 8: Siguiendo pasos para mantenerse sano en el camino hacia la recuperación

## Puntos Clave Para Consumidores

- Las citas de rutina pueden ayudarlo a confiar en su proveedor.
- Siga el plan de tratamiento y tome cualquier medicamento que le haya sido recetado.
- Informe a su proveedor si su comportamiento o pensamientos cambian.



## Preguntas Clave Para Consumidores

- ¿Entiende su plan de tratamiento? ¿Hizo una próxima cita?



# **Cómo puede participar en la iniciativa C2C**

# Utilice los recursos de C2C

- **Inicie una conversación:** Utilice la guía de referencia rápida *5 Maneras de aprovechar su cobertura médica* para comenzar la conversación con las personas de su comunidad.
- **Ayude a las personas de su comunidad a entender sus beneficios.** La *Guía para un mejor cuidado y una vida más saludable* tiene mucha información para los consumidores. Utilícela para ayudarles a entender su nueva cobertura médica y la importancia de obtener los servicios preventivos adecuados para ellos.
- **Personalice los recursos:** Ya que conoce a su comunidad mejor que nadie, considere agregar información local de su comunidad a los recursos de C2C.

# ¡Existen muchas maneras de participar!

- Solicite y comparta los recursos de C2C sin costo
- Descargue el kit de materiales para colaboradores
- Utilice la presentación para la comunidad
- Organice un evento en su comunidad

[coveragetocare@cms.hhs.gov](mailto:coveragetocare@cms.hhs.gov)



# Colabore con nosotros

- Para colaborar con nosotros mande un correo electrónico a:  
[coveragetocare@cms.hhs.gov](mailto:coveragetocare@cms.hhs.gov)
- Descargue el kit de materiales para los colaboradores que incluye un artículo para un blog u otra publicación, un texto para un boletín de noticias, contenidos para las redes sociales y una insignia digital para las páginas web
- Todos los contenidos están disponibles en inglés y español

## Participe en la iniciativa: *De la cobertura al cuidado de su salud*



### ACERCA DE LA INICIATIVA

Gracias por su interés en [De cobertura al cuidado de su salud](#) (C2C por sus siglas en inglés). ¡Hay muchas maneras de involucrarse!

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

En EE.UU., se calcula que [12.7 millones](#) de personas seleccionaron un seguro médico durante el periodo de Inscripción Abierta 2016, lo cual ha permitido que obtengan o renueven el acceso a la cobertura médica que necesitan. Inscribirse en un seguro médico es sólo el primer paso. El próximo paso es aprovechar la cobertura para mantener y mejorar la salud.

La iniciativa C2C fue desarrollada por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS por sus siglas en inglés). El objetivo de la iniciativa es ayudar a las personas con cobertura médica, así sea por su empleador, Medicare, Medicaid, el mercado de seguros, u otro tipo de servicio de salud, a entender sus beneficios y a conectarse con un proveedor de atención primaria y con los servicios preventivos de salud, para que puedan vivir una vida larga y sana. Como parte de la iniciativa, CMS ha creado [recursos en español](#) y en otros idiomas, sin costo para su organización y los consumidores, para ayudar a los profesionales de la salud y a organizaciones nacionales y en la comunidad a apoyar a los consumidores con su cobertura.

### MANERAS DE COLABORAR

<b>COLABORE CON NOSOTROS</b>	<b>COMPARTA LAS HERRAMIENTAS</b>
Su apoyo es clave para ayudar a que los consumidores aprovechen su cobertura y tengan acceso a los servicios preventivos para mantener la salud. Contáctenos a <a href="mailto:coveragetocare@cms.hhs.gov">coveragetocare@cms.hhs.gov</a> con preguntas.	Si usted representa una organización o es una persona que aboga por su comunidad, puede ser parte de un esfuerzo para mejorar la salud de nuestra nación. Lo/a invitamos a que comparta los recursos de C2C en su iglesia, clínica, sistema de salud y en su comunidad.

<http://bit.ly/c2cespanol> #Coverage2Care

# Cómo participar

## Presentación para la Comunidad

- Considere utilizar los materiales de presentación para la comunidad para ayudar a que las personas se informen sobre la iniciativa y sepan cómo aprovechar su cobertura médica.
- Los materiales incluyen:
  - Diapositivas para la presentación
  - Guía del presentador
  - Folleto con una lista de recursos



# Organice eventos de C2C

- Colabore con hospitales, clínicas, centros de salud y centros comunitarios locales
- Celebre una ceremonia de premiación para reconocer a los pacientes que han aprovechado su seguro médico
- Ayude a coordinar eventos educativos en su clínica local, institución de educación para adultos, club cívico o YMCA
- Colabore con su iglesia o lugar de adoración
- Organice un seminario educativo virtual
- Organice un taller educativo
- Organice una jornada para que los pacientes puedan conocer a sus proveedores de salud

# Solicite los recursos de C2C

- **Solicite copias impresas que pueden enviarse sin costo a usted y a su organización**
- Existen muchos recursos disponibles en varios idiomas: español, inglés, árabe, chino, criollo haitiano, coreano, ruso y vietnamita
- También hay recursos especiales disponibles para la audiencia tribal

**DE LA COBERTURA AL CUIDADO DE SU SALUD**

**Una Guía para Un Mejor Cuidado y Una Vida Más Saludable**

**Maneras de aprovechar su cobertura médica**

Ahora que tiene cobertura médica, aquí explicamos lo que puede hacer para dar prioridad a su salud y vivir una vida larga y sana.

# Ordene productos en: <https://productordering.cms.hhs.gov>

## Product Ordering

Centers for Medicare & Medicaid Services



Username:

[Forgot your Username or Password?](#)

Password:

[Sign in >>](#)

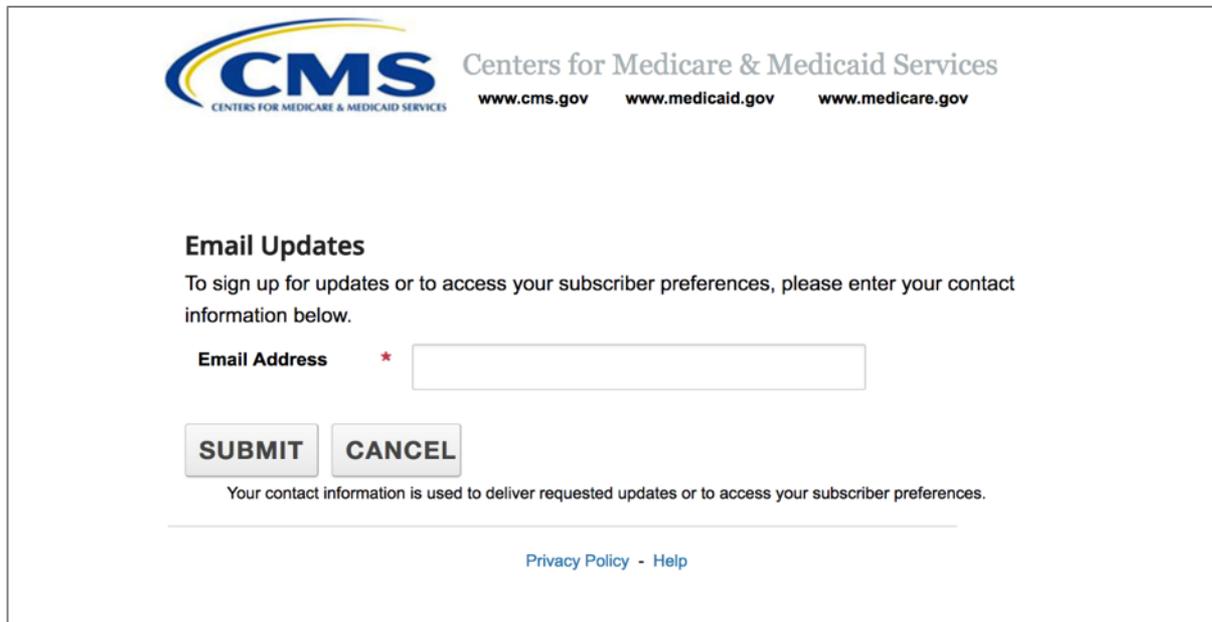
[Request an Account](#)



# Inscríbese al Listserv de C2C

Sea parte de nuestra red e inscríbese a nuestra lista de distribución (Listserv):

<https://public.govdelivery.com/accounts/USCMS/subscriber/new>.



The screenshot shows the CMS website's sign-up page for email updates. At the top left is the CMS logo with the text "CENTERS FOR MEDICARE & MEDICAID SERVICES". To the right of the logo are the website addresses: "www.cms.gov", "www.medicaid.gov", and "www.medicare.gov". Below the logo is the heading "Email Updates" followed by the instruction: "To sign up for updates or to access your subscriber preferences, please enter your contact information below." There is a text input field labeled "Email Address" with a red asterisk indicating it is required. Below the input field are two buttons: "SUBMIT" and "CANCEL". At the bottom of the form, there is a line of text: "Your contact information is used to deliver requested updates or to access your subscriber preferences." and a link for "Privacy Policy - Help".

# Participe

Envíe sus historias y videos de cómo su organización utiliza los recursos de C2C a:

[CoverageToCare@cms.hhs.gov](mailto:CoverageToCare@cms.hhs.gov)



# Preguntas y respuestas



# ¡Muchas gracias!

Por favor, complete la encuesta.

Visite nuestra página web:  
en inglés <http://go.cms.gov/c2c>  
en español <http://bit.ly/c2cespanol>

Contáctenos:  
[CoverageToCare@cms.hhs.gov](mailto:CoverageToCare@cms.hhs.gov)